

# ペガサス メンタル サポートセンター のご案内



「こころの問題」を抱えた人が  
前向きに社会生活を送ることが  
できるよう、私たちがサポートします。

現代社会では、児童・思春期から成人、高齢者まで、年齢を問わず「こころの問題」を抱えた方が急増しています。一人ひとり、その問題の中身はさまざまですが、なかなか身近な人に状況を理解してもらえず、独りで悩みを抱え込んでいるのが現状です。「ペガサスメンタルサポートセンター」では、そういった方々とそのご家族の精神的な悩みを一緒に考え、解決していくことを目的としています。

どんなに「小さなこと」でも、  
ご本人にとっては「大きな問題」。  
一度、ご相談ください。

ストレス、うつ、不安などのさまざまな心理的問題の解決をお手伝いするために、臨床心理士による心理療法（カウンセリング）を行っています。ご相談内容は一切、他に漏れることがないようにしていますので、どうぞ安心してご利用ください。なお、当センターでは、頭のケガや病気による「高次脳機能障害」に関するご相談も承っておりますので、こちらもお気軽にご相談ください。

学校、職場、  
家庭などの  
人間関係の悩み

災害・事故・病気  
後の不安や恐怖

気分の落ち込み、  
イライラ、不安、  
不眠、虚しくなる

人前になると  
緊張する、  
視線が気になる

こんな悩みをお持ちの方、  
まずはお問い合わせください。

医師の診察の結果、  
異常なしと言われた  
のに調子が悪い

拒食や過食など  
食べることに  
ついての悩み

育児や子どもの  
発達に  
関すること

頭のケガや病気の  
あとの高次脳機能  
障害について  
(記憶障害など)

## 臨床心理士とは？

臨床心理学を基盤にしながら、人の悩みを解決するための援助を行う心理学の専門家。現在では、医療業界だけに留まらず、企業や学校といった幅広い領域で活動をしている。

# お一人おひとりにあった方法とペースで 問題解決のお手伝いをいたします。

よくあるご質問にお答えします。

## Q&A

### Q カウンセリングはどのように 進められるのですか？

A：まずお電話で初回面談のご予約をお取りいたします。初回面談では、現在お困りのこと、気になさっていることなどを臨床心理士がお伺いし、カウンセリングの目標、方向性、面談回数などを決めていきます。(問題の内容や性質によっては、2回目の面談で心理検査を実施し、性格傾向や、不安やうつ状態の強さ、知能などについて検討します) カウンセリングは、“話し合い”が中心となります。話し合うなかで、今までとは違ったものの見方や考え方に気づくことがあります。そのことにより、抱えていらっしゃる悩みや問題に対する解決の糸口が見えてきます。また、話し合いに加えて、体の動きや呼吸を用いたリラクゼーション技法を取り入れることで、落ち着きを取り戻す方もいらっしゃいます。

### Q 何回通えば良くなりますか？

A：面談回数は、個人差がございます。1, 2回で悩みが解決する方もいらっしゃれば、長期に渡り、自分自身の問題にじっくり取り組まれる方もいらっしゃいます。

ます。通常、週1回から2週間に1回の頻度でカウンセリングを受けられる方が多いです。

### Q お薬も処方していただけるのでしょうか？

A：その場合は、心療内科、精神科等の診療機関をご案内いたします。

## カウンセリング週間予定表

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	△*	×
13:00~17:00	○	○	○	○	○	×	×

<注意事項など>

- \*土曜日は不定期になります。お電話・面談時ご確認ください。
- \*時間帯によっては、ご予約が取りにくい場合もございますので、予めご了承ください。

## ■ 私たちが皆さまをサポートいたします。

- \* 梨谷竜也
- \* 大角徹
- \* 徳地奈津子
- \* 皿池千里
- \* 井上希望
- \* 阿久根朋恵

## ご利用にあたって

**対象** ▶ どなたでもご利用いただけます。

**申込方法** ▶ 予約制になっておりますので、お電話でご予約ください。  
072-265-4720 (予約受付時間：平日 11時～13時 30分)

**費用** ▶ 1回 50分・3000円 (健康保険適用外)  
\* 社会医療法人ペガサスの関連病院・施設に、入院中または入所中の患者さま・ご家族さまは無料でご利用いただけます。

社会医療法人ペガサスホームページ「臨床心理士」のページはこちら  
<http://www.pegasus.or.jp/FHRshin.html>

## お問い合わせ・お申し込み

### ペガサス メンタル サポートセンター

(馬場記念病院内)

○交通案内  
JR 阪和線津久野駅より徒歩約 15 分  
南海電鉄バス  
神石市之町バス停下車徒歩 3 分  
(南海高野線堺東駅より 9 番のりばで「鳳西区役所」行きシャトルバス乗車)

